भूमिका

व्यायाम स्वास्थ्य का सच्चा मित्र है। जो व्यायाम नहीं करता, उसका रोगी होना अनिवार्य है। पंद्रह-सोलह वर्ष की आयु से यदि व्यायाम का अभ्यास रक्खा जाय, तो शारीरिक व्याधियों से जीवन भर छुटकारा मिलता रहेगा।

मैं आसनों का विशेषज्ञ नहीं। दो ही तीन आसनों का साधारण अनुभव रखता हूँ; पर आसनों का प्रेमी अवश्य हूँ। और चाहता हूँ कि हमारे नवयुवक विलायती कसरतें, जो महँगी और बाहरी साधनों की मुहताज होती हैं, न करके अपने पूर्वजों के अनुभूत तथा बिना किसी बाहरी साधन की सहायता के किये जाने वाले अनमोल आसनों और कसरतों को करके देखें; मेरा दृढ़ विश्वास है कि उनको आशातीत लाभ होगा।

मैंने अपने देश में दूर-दूर की यात्रायें की हैं, और भिन्न-भिन्न विचारों के मनुष्यों से मिलने और उनके अनुभवों के सुनने का सौभाग्य प्राप्त किया है। बंबई, बंगलोर और मैसूर में मैंने ऐसी संस्थायें देखीं, जिनमें

योग के आसनों का अभ्यास और उनसे शारीरिक व्याधियों के दूर करने का प्रयोग भी कराया जाता है।

एक, पश्चिमोत्तान आसन से मुझे 'डायबिटीज़' जैसे भयंकर रोग से मुक्ति मिली है, इससे मुझमें आसनों के प्रति श्रद्धा है और आसनों के अभ्यासी व्यक्तियों से मिलने और उनसे उनके अनुभवों के जानने की सुरुचि है। अतएव मैं कई वर्षों से आसनों और कसरतों के चित्र जमा करता रहा हूँ। उन्हीं का संग्रह इस पुस्तक में दिया जा रहा है। इनसे हमारे देश के युवक और वृद्ध भी लाभ उठायेंगे तो मुझे बहुत संतोष होगा।

इस पुस्तक में आसनों के सिवा कुछ पेट-संबंधी, स्नायु-संबंधी और कुछ दाँव-पेंच वाली कसरतों के चित्र भी दिये गये हैं। हरएक चित्र को सामने रखकर अभ्यास करना चाहिये।

हिन्दी-मन्दिर, प्रयाग
वसंत-पंचमी, १९९६

रामनरेश त्रिपाठी

आसनों का महत्व

मनुष्य का शरीर परमात्मा की एक अद्भुत रचना है। इसके अन्दर बड़ी विचित्र शक्तियाँ भरी हुई हैं। शरीर-शास्त्र के पंडितों ने सूक्ष्म निरीक्षण करके कुछ शक्तियों का पता लगाया है सही, पर अभीतक वे उन शक्तियों का पता नहीं पा सके हैं, जिन्हें हमारे पवित्र देश के योगी-गण जानते थे।

आसनों के अभ्यासी साधकों के बहुत-से चमत्कारों की कथायें हिन्दुओं में प्रसिद्ध हैं। अब भी कभी-कभी सुनने को मिलता है कि अमुक योगी ने यह अलौकिक कार्य करके दिखाया था।

चमत्कार कर दिखाने की शक्ति केवल आसनों की सिद्धि से प्राप्त नहीं हो सकती। उसके लिये तो मन और इन्द्रियों पर विजय प्राप्त करनी पड़ती है, जिसमें आसन सहायक होते हैं। चमत्कारों के लिये आसनों का अभ्यास करना हमारे लिये उतना आवश्यक नहीं है, जितना स्वास्थ्य के लिये है। स्वास्थ्य तो मनुष्य-मात्र के लिये मूल्यवान वस्तु है।

इधर कुछ दिनों से आसनों की ओर शिक्षित जनों की रुचि बढ़ने लगी है। और आसनों के अभ्यासियों के बहुत-से अनुभव भी, जो उनकी उपयोगिता सिद्ध करते हैं, सुनने को मिलने लगे हैं। अभी थोड़े ही दिन हुये, इंग्लैंड के एक पत्र में वहाँ के एक वृद्ध अंग्रेज का समाचार छपा था, जिसकी उम्र १०३ वर्ष की थी। वह चश्मा बदलवाने के लिये चश्मे की एक दूकान में गया, तब चश्मेवाले ने उसकी उम्र पूछी, और उसका उत्तर सुनकर वह चकित हो गया। क्योंकि उक्त अंग्रेज १०३ वर्ष का होने पर भी पूरा स्वस्थ और अधिक से अधिक ५०-६० वर्ष का दिखाई पड़ता था। पूछने पर उसने अपनी सुन्दर स्वस्थता का कारण शीर्षासन बताया, जिसे उसने बनारस में किसी योगी से सीखा था। सोचने की बात है कि हम अपने को इतना भूल चुके हैं कि विदेशियों के याद दिलाने पर तब हमें आत्म-ज्ञान होता है।

आसन आध्यात्मिक उन्नति के लिये सबसे पहले साधन हैं। आसन के बिना योग सिद्ध नहीं हो सकता। हमारे ऋषियों और योगियों ने मनुष्य-शरीर के भीतर की रचना का पूर्ण ज्ञान प्राप्त करके आसनों का आविष्कार किया था। आसनों के बल से वे जाड़े में

शरीर को गर्म और गर्मी में शरीर को शीतल रख सकते थे। आसनों से वे ब्रह्मचार्य को दृढ़ करते, मन को एकाग्र करते, इन्द्रियों का दमन करते और आत्मा को परमात्मा तक पहुँचाते थे। आसनों की महिमा अकथनीय है। अभ्यासी ही उसका अनुभव कर सकता है।

आसनों का अभ्यास करने वालों के लिये कुछ बहुत जरूरी बातें आगे दी जाती हैं:—

गुरु की आवश्यकता

आसनों के अभ्यासी को सबसे पहले एक गुरु की खोज करनी चाहिये। किसी गुरु की देख-रेख में रहना बहुत जरूरी है। शीर्षासन, सर्वांगासन आदि कुछ आसन ऐसे हैं, जिनमें ज़रा-सी ग़फलत हो जाने से लाभ के बदले हानि हो जाने की संभावना रहती है। अतएव गुरु के अनुभवों का लाभ उठाते हुये आगे बढ़ना चाहिये। गुरु को समय-समय पर अपना अनुभव बताते भी रहना चाहिये, ताकि गुरु हानि से बचाता रहे।

ब्रह्मचर्य

आसनों से पूरा लाभ उठाने के लिये ब्रह्मचर्य का पालन बहुत ही आवश्यक है। यथा-संभव स्त्री-सहवास,

कुसंगति, एकांत में गंदे विचारों, कामोत्तेजक कथा-कहानियों और शृंगार की कविताओं के पठन-पाठन से बचते रहना चाहिये।

भोजन

आहार का प्रभाव मनुष्य के तन और मन दोनों पर पड़ता है। यदि सदा के लिये शुद्ध और सात्विक भोजन का नियम निभाना कठिन हो, तो कम से कम आसन प्रारंभ करने के बाद कुछ दिनों तक तो आहार सात्विक ही लेना चाहिये। पीछे तो आसनों से उत्पन्न होने वाला लाभ ही तामसी और हानिकर भोजनों से अरुचि उत्पन्न कर देगा।

मनुष्य के लिये खाने का सर्वोत्तम पदार्थ फल है। इसके बाद दूध। धारोष्ण दूध अधिक स्वास्थ्यकर माना जाता है। फलों में फसल के फल खाने चाहियें। अन्न का आहार सूक्ष्म करना चाहिये।

मसाले तथा तीखे, कड़वे और चरपरे पदार्थों से बचना चाहिये। नशे की चीज़ें भी छोड़ देनी चाहिये। नशे की चीज़ें न छूट सकें तो भी आसनों का अभ्यास

जारी रखना चाहिये। आसनों से पैदा होने वाला लाभ खुद नशे को छुड़ा देगा।

भोजन नियत समय पर करना चाहिये। जहाँतक हो सके, चिकने पदार्थ अवश्य खाये जायँ।

आसनों का अभ्यास भोजन के बाद कभी न करना चाहिये।

आसन का समय

बहुत सवेरे, ४ और ५ बजे के बीच उठकर, दातुन करके, ताँबे के बरतन में रक्खा हुआ रात का पानी आध सेर पीकर, तब शौच जाना चाहिये। यह आजमाया हुआ नुस्खा है। इससे कभी कब्ज और जुकाम नहीं होता। मुझे सन् १९१६ के अगस्त से आज सन् १९४० के दूसरे महीने तक न ज्वर आया, न जुकाम हुआ। मेरा यह विश्वास है कि यह सवेरे, शौच जाने से पहले, दातुन करके पानी पी लेने का फल है। मैंने और भी कई व्यक्तियों को यह नुस्खा बताया, प्रायः सबको इससे लाभ हुआ है।

शौच आदि से निवृत्त होकर, किसी एकांत कमरे

में या खुली छत पर कंबल बिछाकर, मन को स्वस्थ करके, आसनों का अभ्यास करना चाहिये।

कुछ लोग स्नान करके अभ्यास करते हैं और कुछ अभ्यास कर चुकने के बाद देर में स्नान करते हैं। जैसी सुविधा हो, वैसा नियम बना लेना चाहिये।

शाम को भी सूर्यास्त के आसपास आसनों का अभ्यास किया जा सकता है। पर कामकाजी आदमी को शाम को नियत समय पर अवकाश मिलना कभी-कभी मुश्किल होता है, इससे उसे तो प्रातःकाल ही करने का नियम बनाना चाहिये। जो दोनों वक्त कर सकें, उन्हें दोनों वक्त करना चाहिये।

आसनों से रोग-चिकित्सा

शीर्षासन से मृगी रोग मिट जाता है। आँखों की ज्योति बढ़ती है; बुद्धि तीव्र होती है; स्मरण-शक्ति बढ़ती है; दाँत मजबूत होते हैं; बाल काले हो जाते हैं और शरीर के अन्य भीतरी रोगों में भी लाभ पहुँचता है।

पश्चिमोत्तान आसन डायबिटीज़ (मधुमेह) के रोगी को विशेष लाभदायक है।

सर्वांगासन से शिर-दर्द, आलस्य, स्वप्न-दोष और

दिमाग़ की कमजोरी आदि रोग मिट जाते हैं।

शीर्षासन और सर्वांगासन के लगातार करते रहने से क्षयरोग भी मिटता हुआ सुना जाता है।

शरीर की मोटाई पचाने के लिये पद्मासन, मयूरासन, गर्भासन और वृश्चिकासन आदि लाभ-दायक हैं।

आसनों के विभाग

इस पुस्तक में आसनों के मुख्य तीन विभाग करके उनके चित्र दिये गये हैं। पहले वे आसन, जो खड़े होकर किये जाते हैं; दूसरे वे आसन जो बैठकर किये जाते हैं; और तीसरे वे आसन, जो लेटकर किये जाते हैं। इससे चित्र देखकर आसन के अभ्यासियों को आसानी होगी।

कसरतें

आसन आत्मोन्नति के जिज्ञासुओं के लिये लाभदायक होते हैं और कसरतें शारीरिक शक्ति बढ़ाने के इच्छुकों के लिये।

कसरतों से शरीर हृष्ट-पुष्ट होता है; स्फूर्ति आती है और रोगी होने का भय कम रहता है।

कसरतों को भी हमने कई भागों में बाँट दिया है।

गर्दन, हाथ, पेट, कमर, पैर और हाथ की उँगलियों और भुजाओं की कसरतों के चित्र अलग-अलग दिये गये हैं।

सूर्य-नमस्कार

सूर्य-नमस्कार एक ऐसी कसरत है, जिसमें कई कसरतों का मिश्रण है। इससे शरीर के सब अंगों को नियमित रूप से लाभ पहुँचता है।

दाँव-पेंच

कसरती आदमी दाँव-पेंच न जाने तो मौक़ा पड़ने पर वह अपने बल का इच्छित लाभ नहीं उठा सकता। जीवन में ऐसे मौके अक्सर आ जाते हैं, जब किसी उपद्रवी या दुष्ट मनुष्य से अपनी रक्षा करनी पड़ती है, तब दाँव-पेंच की ज़रूरत पड़ती है। अच्छा दाँव-पेंच जाननेवाला आदमी अपने से बलवान आदमी को भी वश में कर सकता है। अतएव कसरतों के साथ दाँव-पेंच की जानकारी भी आवश्यक है।

रामनरेश त्रिपाठी

सूची

योग के आसन

बैठकर करने के आसन

लेटकर करने के आसन

खड़े-खड़े करने के आसन

सूर्य-नमस्कार

कसरतें

गर्दन की कसरतें

हाथ की कसरतें

योग के आसन

बैठकर करने के आसन

[१]

स्वस्तिकासन

[२]

समासन

[३]

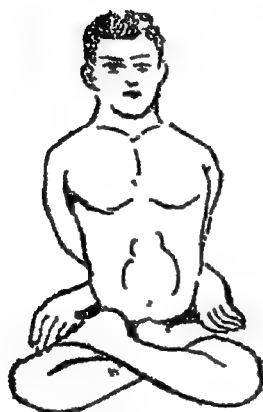
सिद्धासन

[४]

पद्मासन (१)

[५]

पद्मासन (२)

[६]

पद्मासन (२)

[७]

पद्मासन (४)

[८]

पद्मासन (५)

[९]

पद्मासन (६)

[१०]

गर्भासन (१)

[११]

गर्भासन (२)

[१२]

वद्धासन (१)

वद्धासन (२)

[१४]

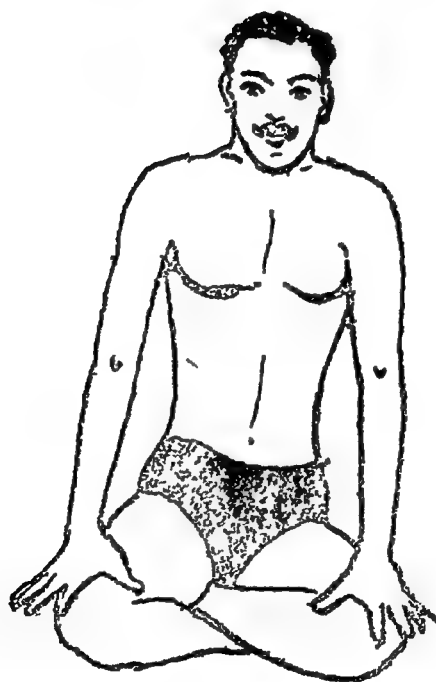
कन्धरासन

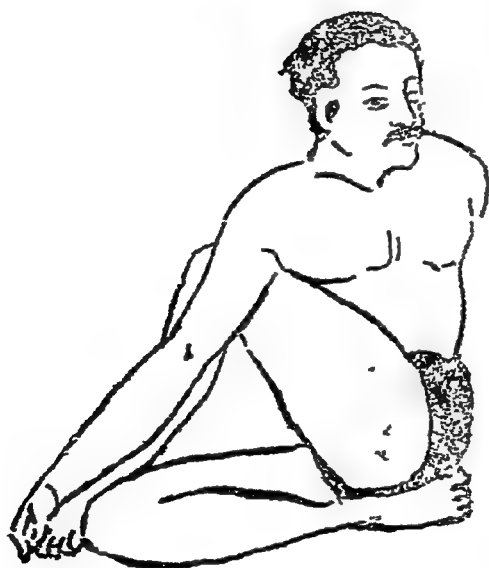
[१५]

धनुरासन (१)

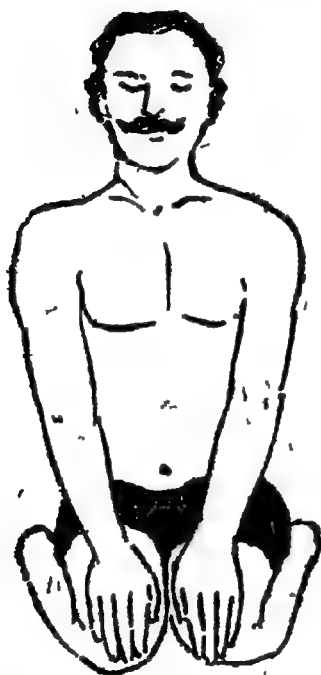
[१६]

धनुरासन (२)

[१७]

सिंहासन

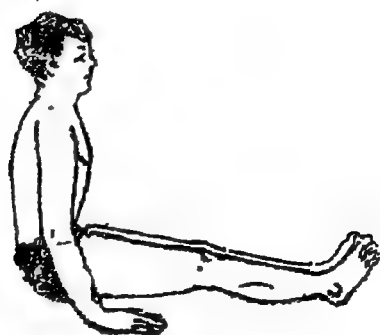
[१८]

मत्स्यासन (१)

[१९]

मत्स्यासन (२)

वज्रासन

[२१]

योगमुद्रा

[२२]

समकोणासन

[२३]

हस्तपार्श्वचालनासन

[२४]

भू-नमनासन (१)

[२५]

भू नमनासन (२)

[२६]

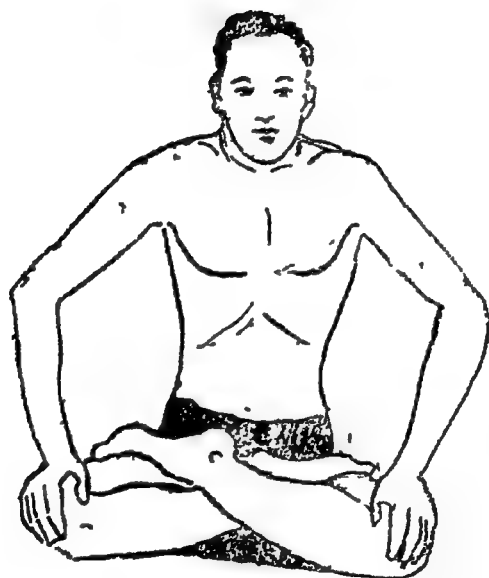
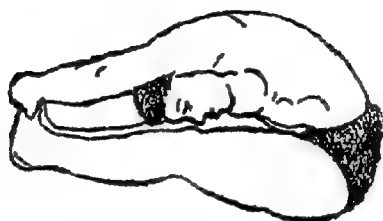
लोलासन

[२७]

उड्डियान

[२८]

पश्चिमोत्तान आसन (१)

[२९]

पश्चिमोत्तान आसन (३)

[३०]

पश्चिमोत्तान आसन (२)

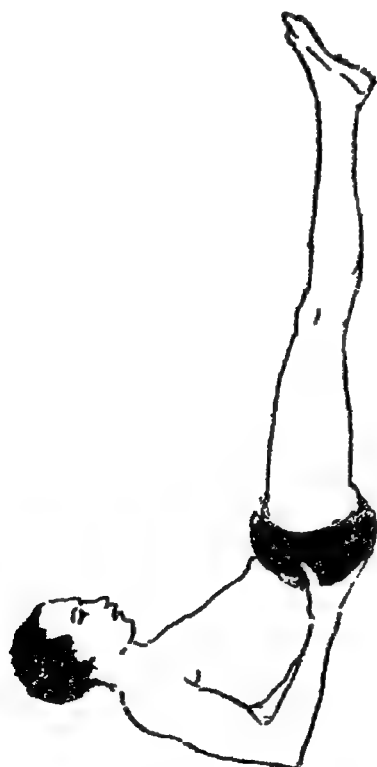
लेटकर करने के आसन

[३१]

शीर्षासन

[३२]

सर्वाङ्गासन (१)

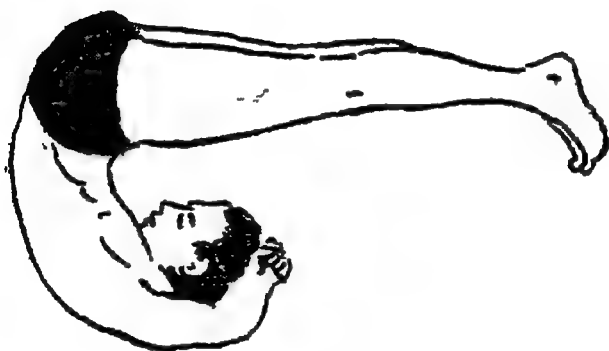
[३३]

सर्वाङ्गासन (२)

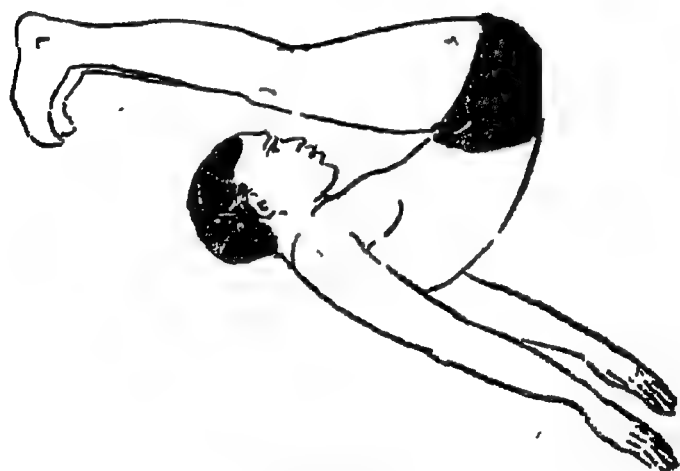
[३४]

सर्वाङ्गासन (३)

[३५]

सर्वाङ्गासन (४)

[३६]

हलासन (१)

[३७]

हलासन (२)

[३८]

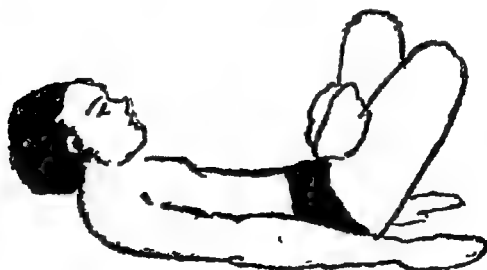
हलासन (३)

[३९]

हलासन (४)

[४०]

पृष्ठासन (१)

[४१]

पृष्ठासन (२)

[४२]

मत्स्यासन

[४३]

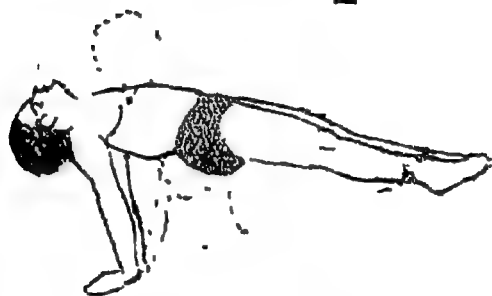
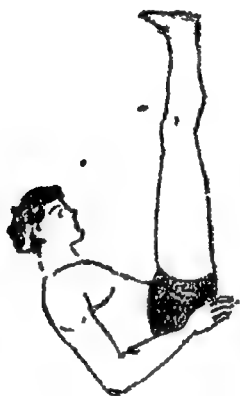
वज्रासन

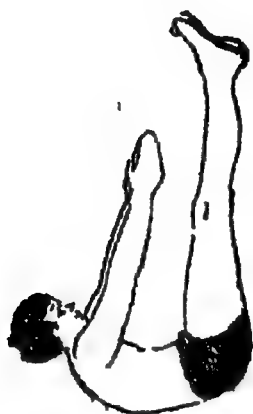
[४४]

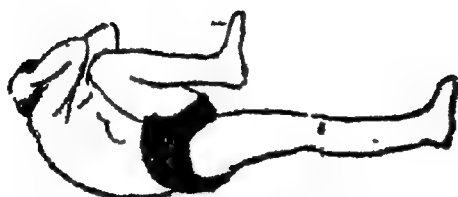
दंडासन

[४५]

मेरु दंडासन (१)

[४६]

मेरु दंडासन (२)

[४७]

मेरु दंडासन (३)

[४८]

मेरु दंडासन (४)

[४९]

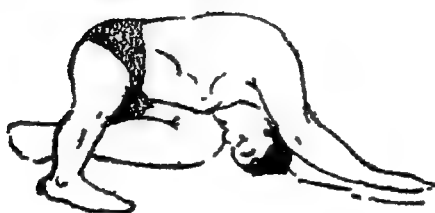
मेरु दंडासन (५)

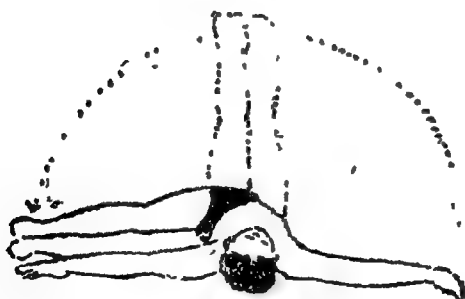
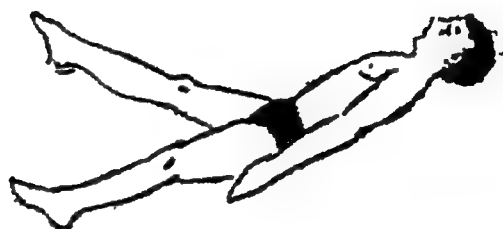
[५०]

मेरु दंडासन (६)

[५१]

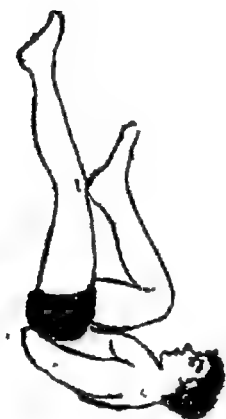
पार्श्वासन (१)

[५२]

पार्श्वासन (२)

[५३]

पद संचालनासन

एकैक पादासन

[५५]

द्विपादासन

[५६]

चक्रासन

[५७]

शवासन

[५८]

वृश्चिकासन

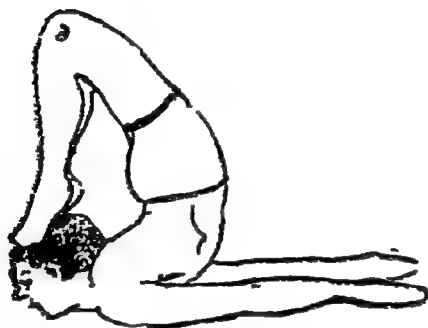
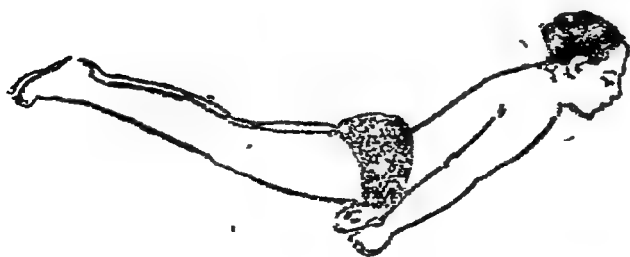
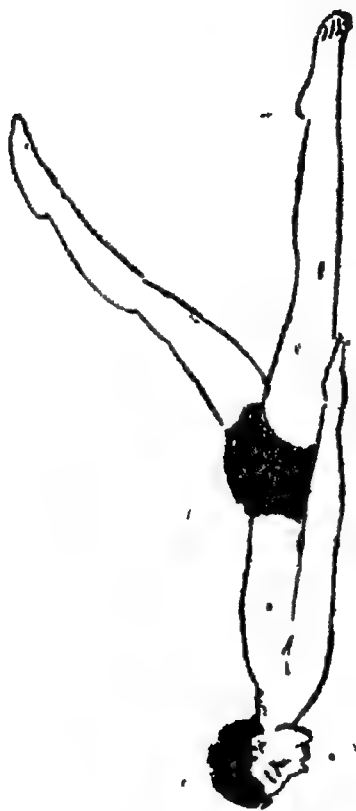
[५९]

शलभासन

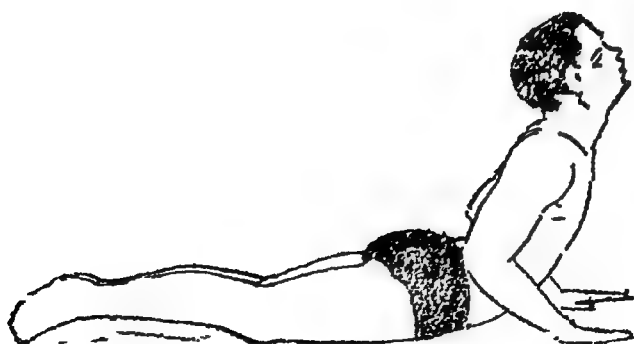
[७०]

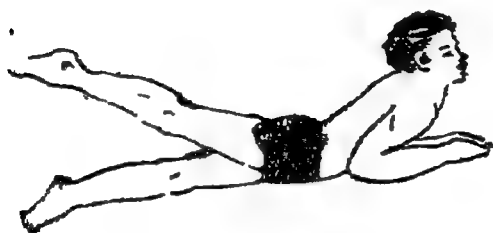
अर्ध शलभासन

[३१]

मयूरासन

[६२]

पार्श्वासन

[६३]

भुजङ्गासन (१)

[६४]

भुजंगासन (२)

[६५]

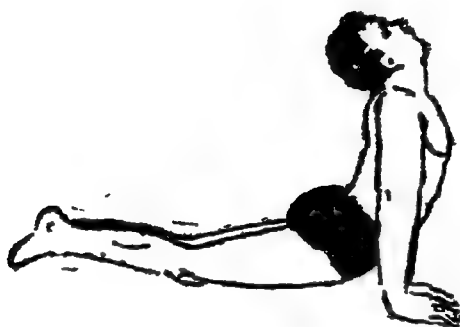
भुजंगासन (३)

[६६]

नौकासन

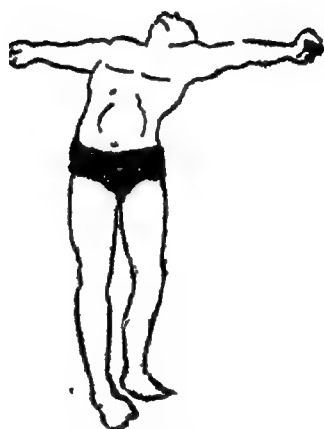
[६७]

दोलासन

[६८]

सर्पासन

[६९]

शलभासन

[७२]

हृद्वासन (३)

[७३]

वृक्षासन (४)

[७४]

शुण्डासन

[७५]

वक्रासन।

[७६]

जानुभालासन (१)

[७७]

जानुभालासन (२)

[७८]

जानुभालासन (३)

[७९]

वर्त्तुलासन

[८०]

चतुष्पादासन

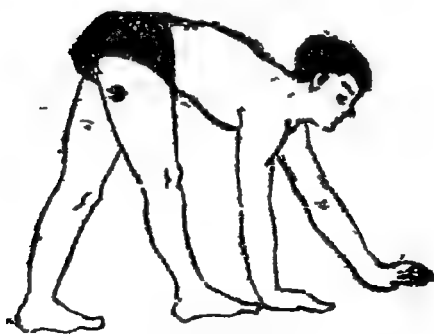
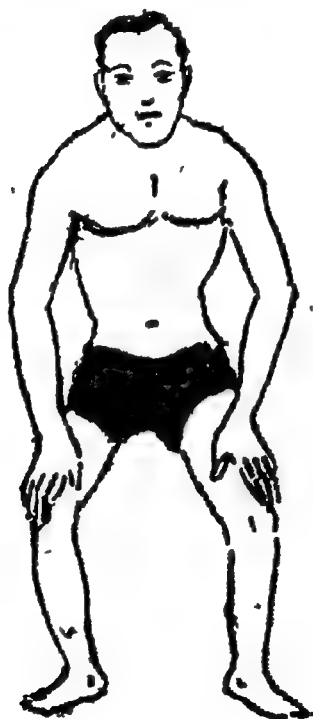
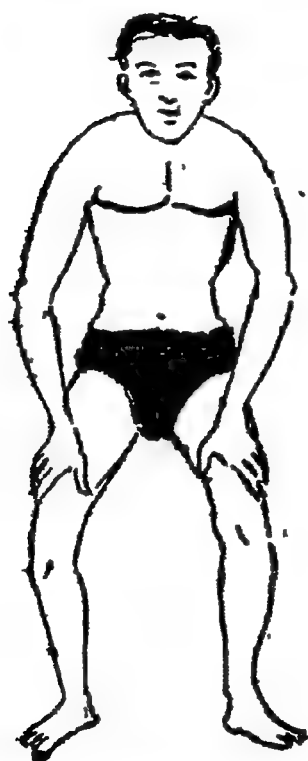
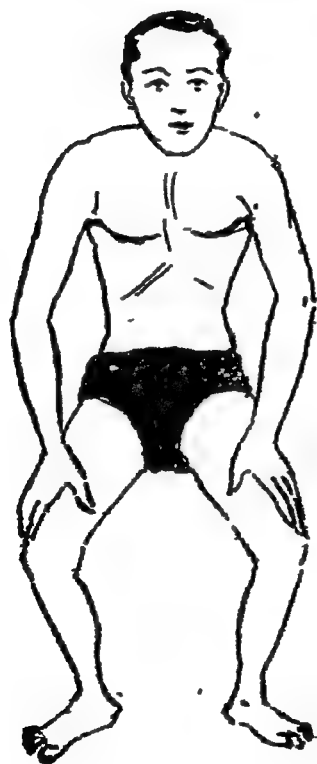
[८१]

नौलि (१)

नौलि (२)

[८३]

नौलि (२)

[८४]

उड्डियान

[८५]

त्रिकासन (१)

[८६]

त्रिकासन (२)

[८७]

त्रिकासन (१)

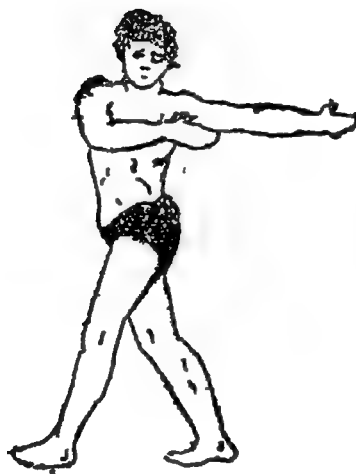
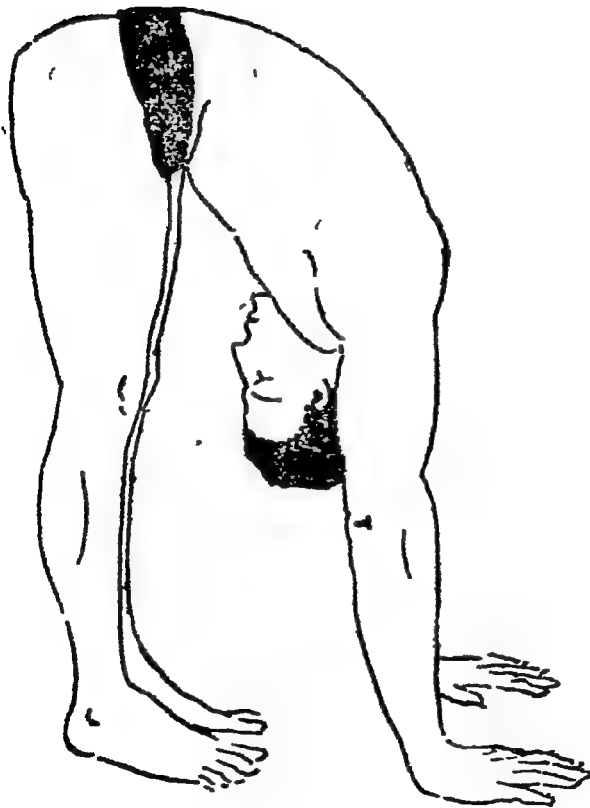
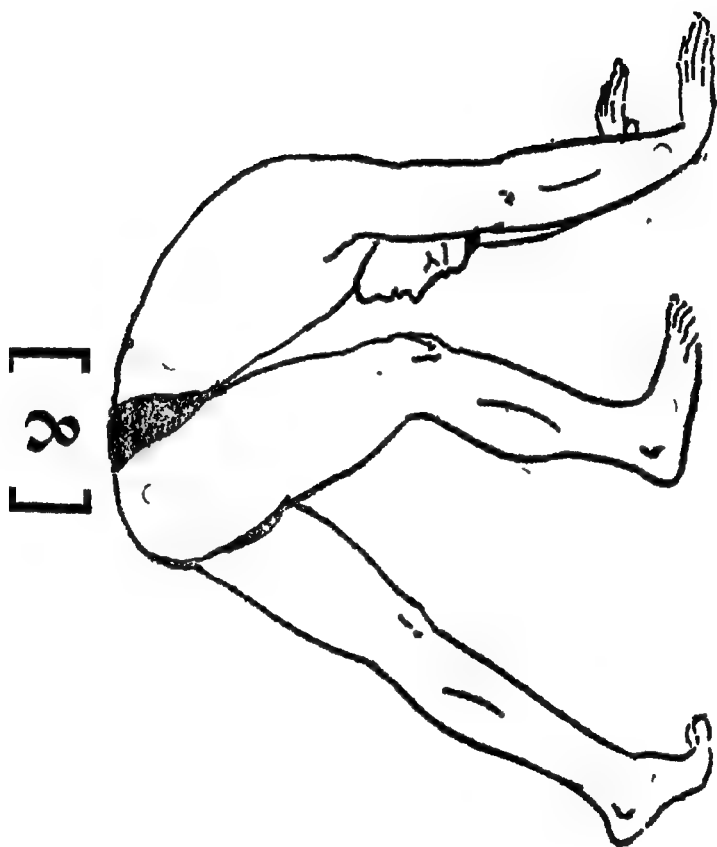
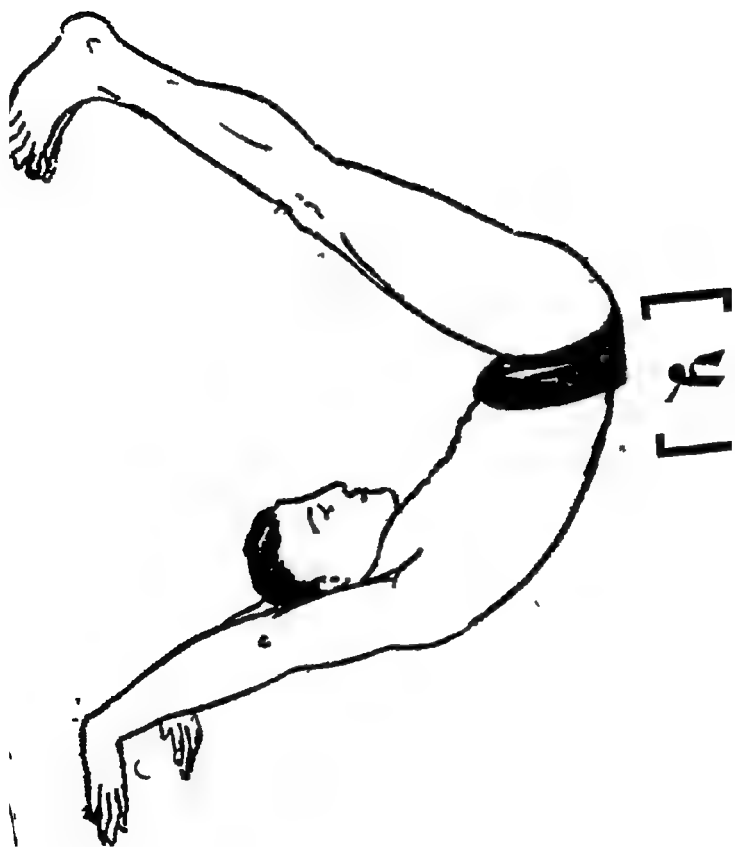
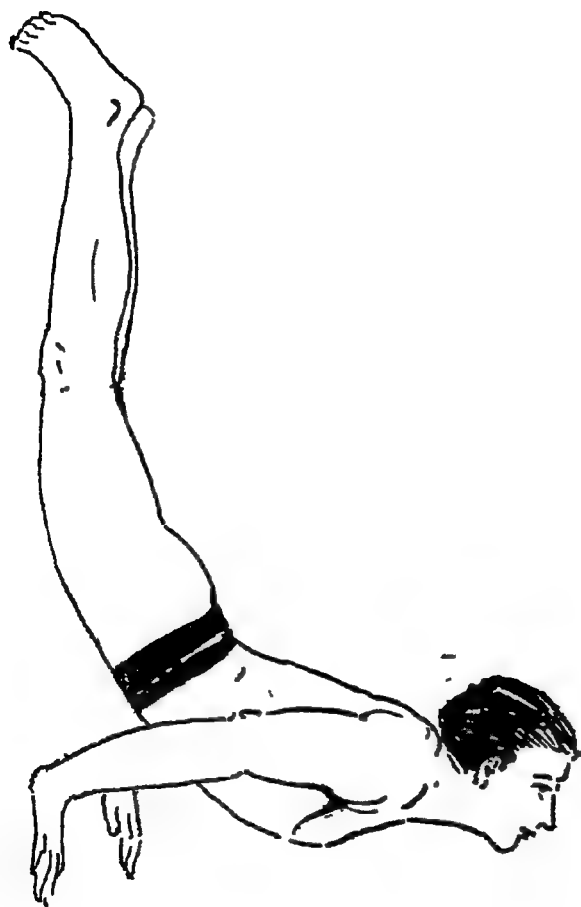
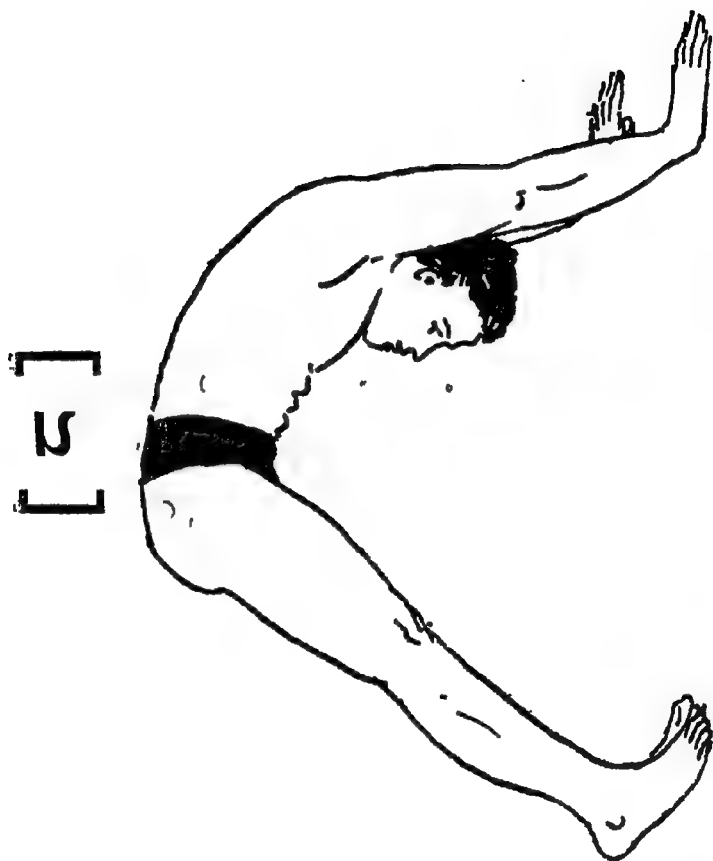
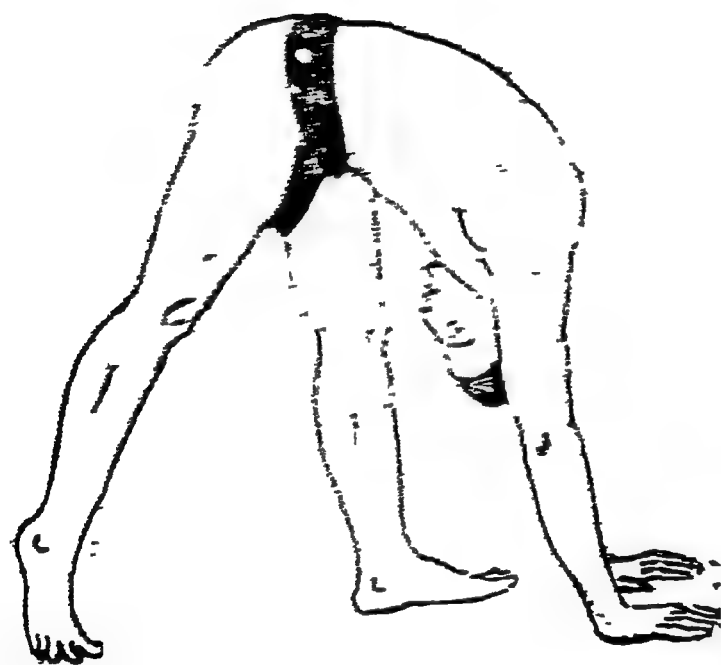
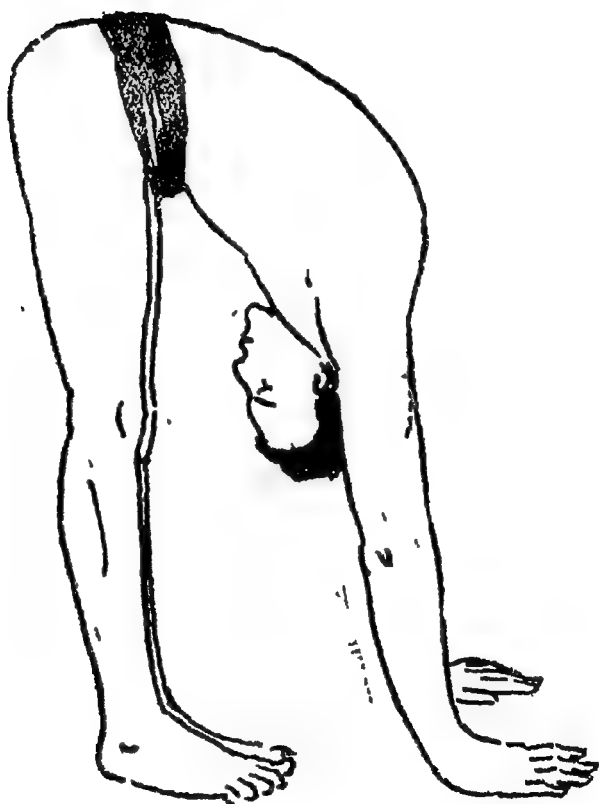
सूर्य-नमस्कार

[१]

[२]

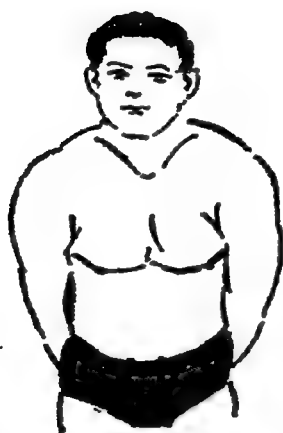
[३]

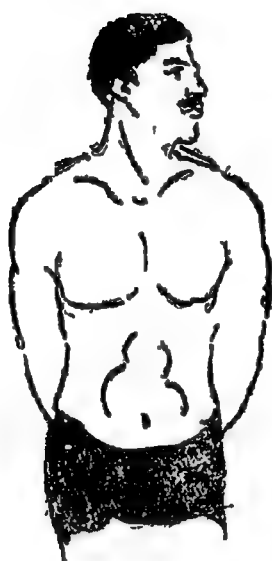
[४]

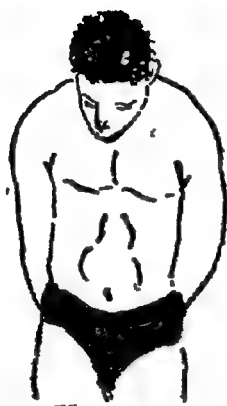
[५]

[७]

[१०]

यहाँ तक एक नमस्कार हुआ। इसके बाद शरीर को चित्र नं० २ की हालत में करके दूसरा नमस्कार शुरू करना चाहिये। कम से कम दस नमस्कार रोज़ करना चाहिये।

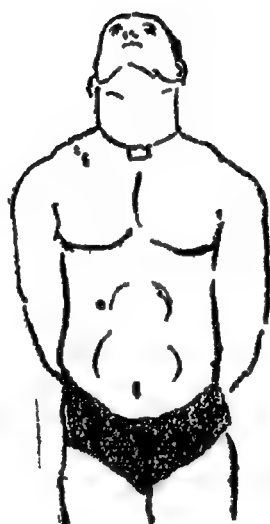
कसरतें

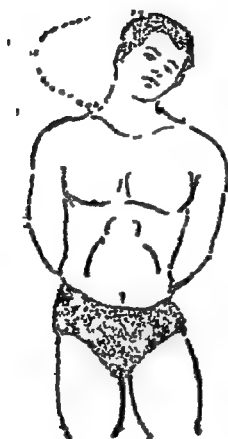
गर्दन की कसरतें

[१]

कंधा-उठान

[२]

गर्दन दहिने बायें

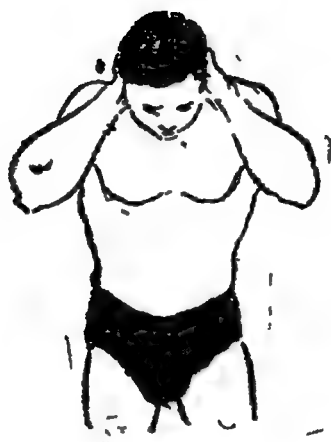
[३]

गर्दन नीचे

[४]

गर्दन ऊपर

[५]

गर्दन झुकाव

[६]

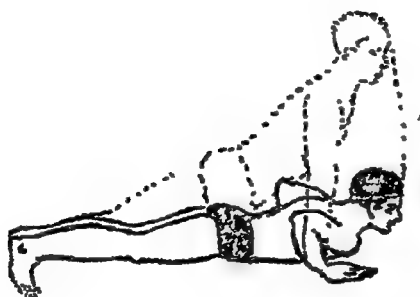
गर्दन ढकेल

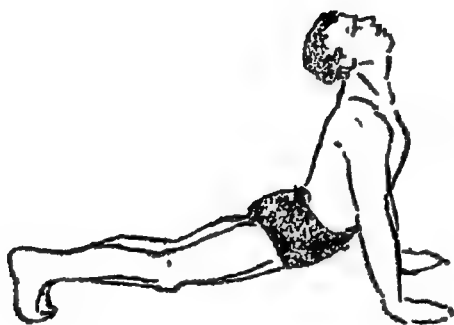
[७]

गर्दन दबाव

[८]

गर्दन चक्र

हाथ की कसरतें

[९]

भुजंग दंड (१)

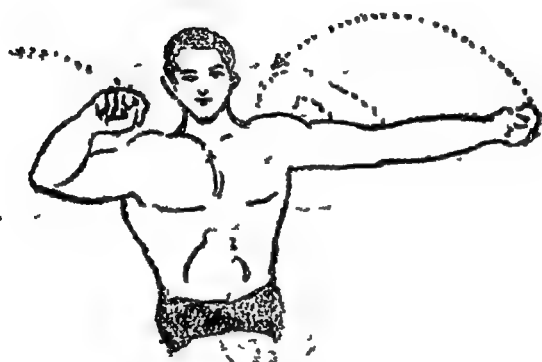
[१०]

भुजङ्ग दंड (२)

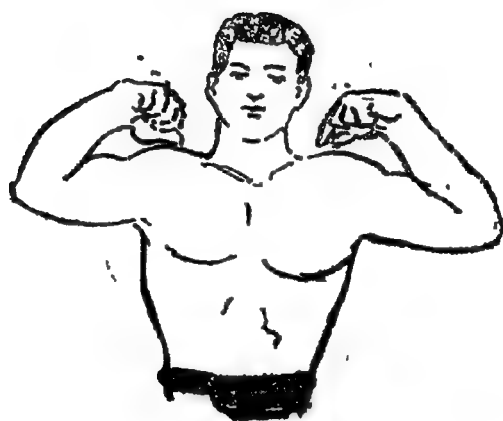
[११]

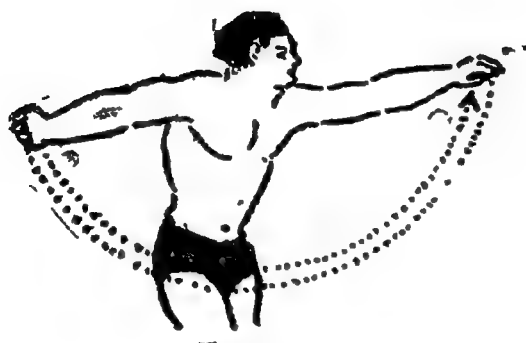
कुहनी मरोड़

[१२]

दोनों कुहनी-मरोड़

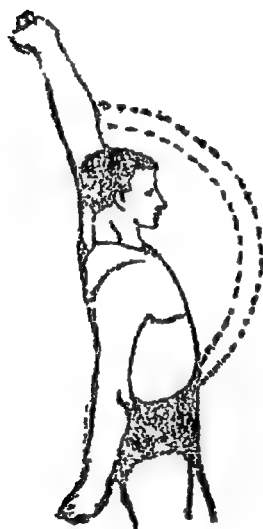
[१३]

एक कुहनी-मरोड़

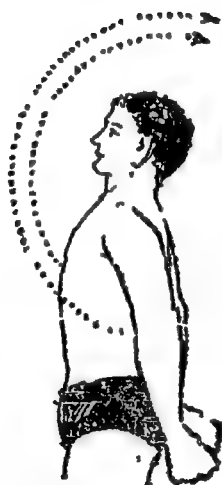
[१४]

दोनों कुहनी-मरोड़

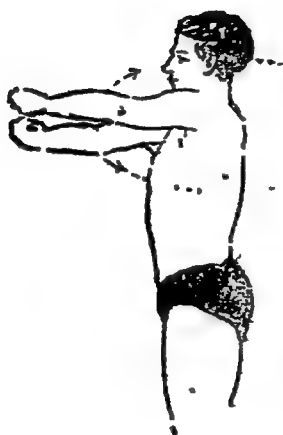
[१५]

दोनों हाथ आगे पीछे

[१६]

आगे पीछे दोनों हाथ साथ

[१७]

एक हाथ ऊपर नीचे

[१८]

दोनों हाथ ऊपर नीचे

[१९]

हाथ आगे

[२०]

हाथ फैल

[२१]

हाथ पीछे

[२२]

हाथ ऊपर

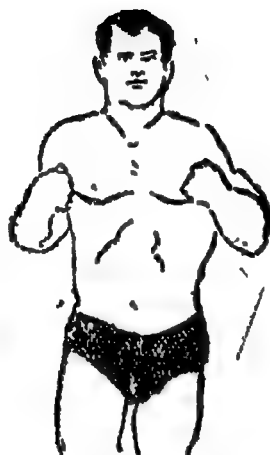
[२३]

बगल मरोड़

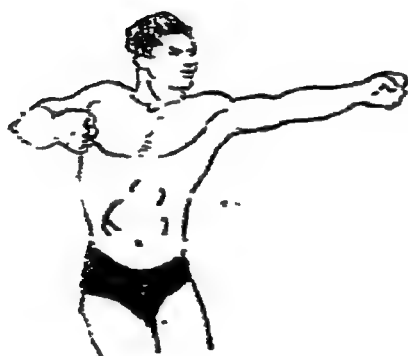
[२४]

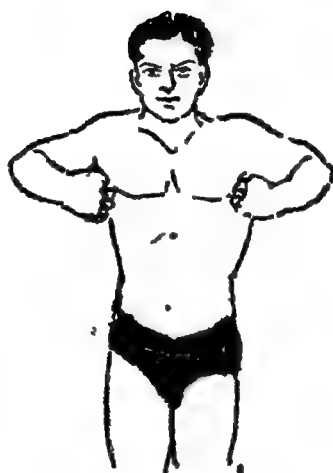
दोनों बगल

[२५]

नीचे हाथ बगल भगोड़

[२६]

एक साथ दो हाथ

[२७]

हाथ मंथन

[२८]

दोनों हाथ मंथन

[२९]

नोकदार दोनों हाथ

[३०]

नोकदार एक हाथ.

[३१]

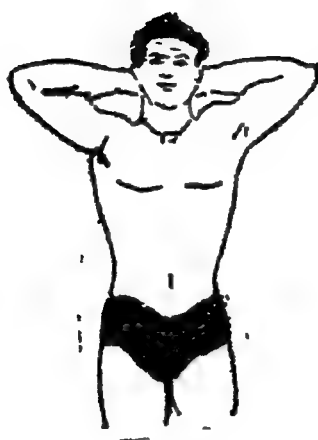
हाथ चक्र

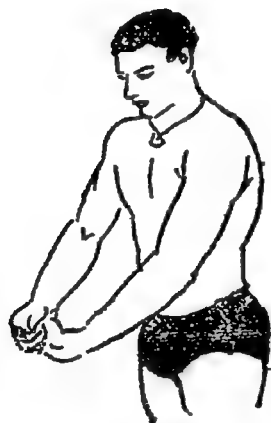
[३२]

मुग्दर चक्र

[३३]

मगर पकड़

[३४]

बाहु खींच

कलाई मरोड़

[३६]

कलाई मोच

[३७]

कलाई दबोच (१)

[३८]

कलाई दबोच (२)

[३९]

उड्डियान

[४०]

कमर तान

[४१]

कमर झुकाव आगे

[४२]

घुटना सिर टेक

[४३]

हनुमान झंडा

[४४]

कमर झुकाव आगे

[४५]

कमर झुकाव पीछे

[४६]

कमर चक्र (१)

[४७]

कमर चक्र (२)

[४८]

कमर चक्र (२)

[४९]

कमर चक्र (४)

हथेली ढकेल

[५१]

पंजा लड़त

[५२]

पंजा खींच

[५३]

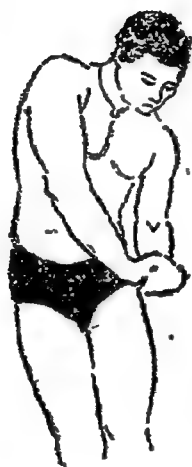
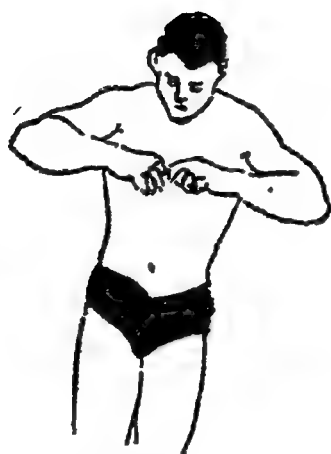
उँगली दबोच

[५४]

पंजा दबोच

[५५]

उँगली ढकेल

[५६]

उँगली दबोच

पूरी बैठक

[५८]

आधी बैठक

[५९]

उठो

[६०]

एँड़ी बैठक

[६१]

आगे पाँव

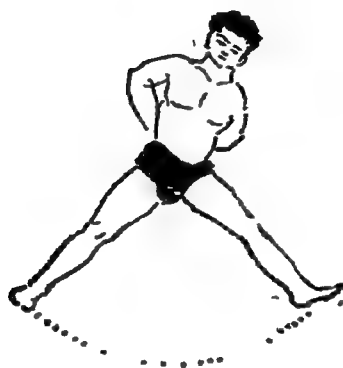
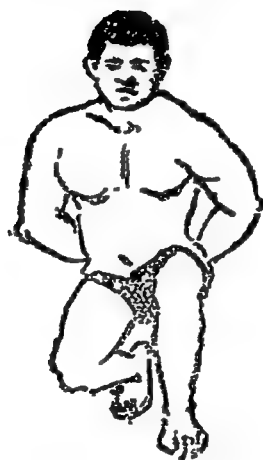
[६२]

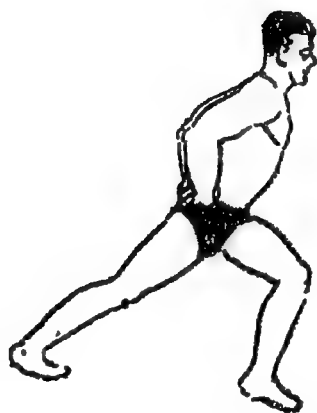
पीछे पाँव

[६३]

बगल पाँव

[६४]

घुटना पेट

[६५]

हनुमान बैठक

[६६]

आगे पीछे कूद

[६७]

लँगड़ी

[६८]

एक ठौर दौड़

[६९]

घुटना मोड़ बैठक

[७०]

अँगूठा छू

[७१]

पैर खींच

[७२]

[७३]

[७४]

[७५]

[७६]

[७७]

[७८]

१५४-]

कसरतें

[७१]

[८०]

[८१]

[८२]

[८३]

[८४]